

ONTARIO

D

Ah, comme j'amerais dormir!

Government
Publications

CA24N
SM
-Z 243



Réveil pendant
la nuit

Sommeil et réveil

Les bébés se réveillent pendant la nuit et, en général, ils pleurent. Ceci est agaçant pour les parents qui veulent, et ont besoin, d'une bonne nuit de sommeil. Que peut-on faire pour remédier à cette situation? Pour la plupart, les habitudes nocturnes des bébés semblent procéder par étapes. Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider à faire face à la situation.

Les trois premiers mois

Un bébé de quelques semaines dort jusqu'à 14 heures par jour. Ordinairement, la période de sommeil la plus longue dure de quatre à cinq heures. Son sommeil est différent de celui d'un adulte; il s'agit d'un sommeil agité plutôt que d'un sommeil profond.

Les pleurs

Le sommeil d'une nouveau-née est interrompu quand elle a faim, soif, ou qu'elle a besoin de quelque chose. Pleurer est sa façon de vous parler et d'attirer votre attention.

Très souvent, le bébé pleure parce qu'elle est fatiguée, mais beaucoup de parents ne s'en rendent pas compte.

Néanmoins, un bébé de quelques semaines pleure parfois et s'agite sans qu'on puisse en expliquer la raison. De temps en temps, rien ne réussira à la calmer pour plus de quelques minutes. Il se peut qu'elle pleure longtemps avant de s'enfoncer avec de gros sanglots dans le sommeil.

Les périodes de pleurs et d'éveils sont inévitables et nécessaires. D'habitude, elles sont temporaires et ne veulent pas nécessairement dire que quelque chose ne va pas.

Cependant, des pleurs et un état d'énervement qui durent toute la journée indiquent souvent de la tension avant une étape nouvelle du développement de l'enfant. Les jours calmes sont habituellement ceux où elle ne réagit pas au changement.

Essayez d'éviter de faire trop d'histoires lorsque votre nouveau-née pleure. Si vous êtes certains que tout est normal (elle est sèche, a mangé, etc.), laissez-la se calmer. Cependant, si elle continue à pleurer, prenez-la dans vos bras et bercez-la jusqu'à ce qu'elle s'endorme. Le simple fait de dormir dans un autre endroit semble aider certains bébés.

Ne vous inquiétez pas. On ne peut gâter un bébé de quelques mois. Le simple fait de s'occuper d'elle quand elle en a besoin l'aidera à se sentir aimée et protégée.

Pensez aussi à vous

Si votre bébé pleure beaucoup, il est nécessaire que vous pensiez aussi à vous. Ne vous énervez pas quand elle hurle. Essayez de vous éloigner de la maison et du bébé pendant quelques heures chaque semaine. Pendant les premières semaines, alors qu'il est nécessaire de la nourrir souvent et qu'elle pleure fréquemment, essayez de vous décharger d'une partie de vos responsabilités.

Parfois, vous ne pourrez pas toujours vous occuper d'elle immédiatement quand elle commence à pleurer. Mais vous n'avez pas besoin de vous sentir coupable si vous le faites la plupart du temps.

Dormir toute la nuit

Quand votre bébé est prête à dormir toute la nuit, vers quatre mois ou plus tôt, elle mangera plus à chaque repas et sera donc capable d'attendre plus longtemps entre deux repas. Lorsqu'elle se réveillera pendant la nuit pour prendre son biberon, elle aimera mieux jouer que se nourrir.

Lorsque ces signes sont évidents, essayez les méthodes suivantes:

- Espacez les repas de trois ou quatre heures, ce qui imposera une certaine régularité à votre horaire. (Si vous la nourrissez sur demande, il vous faudra plus longtemps pour établir un horaire nocturne).

- Attendez-vous à ce qu'elle pleure et soyez prêts à le tolérer et à l'ignorer. Ce sera difficile mais cela l'habitue à ne pas toujours pleurer quand elle veut quelque chose.
- Graduellement, retardez les repas du soir (de 22h à 23h), pour la faire dormir plus longtemps le matin.

L'heure du coucher

Apprenez-lui à associer l'idée de sommeil à son berceau et non pas à vos bras ou à votre lit. Bercez-la, mais simplement pour la préparer au sommeil et mettez-la au lit avant qu'elle ne s'endorme.

Changements d'habitude

Aux environs du quatrième mois, vous verrez qu'elle ne commence plus à pleurer dès qu'elle se réveille, mais qu'elle s'amuse.

C'est le moment de changer les heures de sommeil, mais sans dépasser certaines limites. Tout bouleversement (maladies, percée des dents, changements d'habitude) risque de causer des problèmes temporaires.

Un peu plus tard

Le sommeil d'un enfant change au fur et à mesure qu'elle grandit. Pour lui donner de bonnes habitudes, faites-la alier au lit à la même heure chaque soir. Les enfants en bas âge s'habituent à cette routine et apprennent aisément à reconnaître l'heure du coucher.

Les enfants d'âge préscolaire

Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider lorsque l'heure du coucher arrive:

Rendez le moment heureux, routine qui plaît à l'enfant. Jouez avec elle, prenez-la dans vos bras mais évitez de l'exciter, ce qui rendrait son sommeil difficile à venir.

Profitez de l'heure du coucher pour passer quelques instants avec votre enfant. Invitez-la à discuter des activités de la journée. Une conversation tranquille est une excellente façon de bâtir de solides liens entre vous.

Gardez-la dans son lit. Ne l'encourager pas à grimper dans votre lit ni dans celui de ses frères ou sœurs.

Avertissez-la que l'heure du coucher s'approche. Par exemple, vous pourriez dire: "Judy, après ce jeu, c'est l'heure du coucher", ou "Dès la fin de ce programme de TV, c'est l'heure du lit". Et ne cédez pas.

Prévoyez les besoins du moment: quelque chose à boire, la toilette de nuit, le jouet favori, des mouchoirs, puis embrassez-la et dites-lui fermement que vous ne reviendrez plus dans sa chambre ce soir-là.

Donnez-lui assez de temps pour se préparer. Ne la pressez pas et ne la punissez pas en la faisant aller trop vite si, par accident, elle est en retard. Ceci la pousserait à une résistance qui pourrait contrecarrer l'atmosphère de détente qui lui est nécessaire pour s'endormir.

Et votre comportement? Lui apprenez-vous à pleurer et à résister plutôt qu'à s'endormir? Retardez-vous l'heure du coucher si elle résiste la première fois? Les enfants apprennent vite à profiter de la situation si vous faiblissez. Donc, soyez fermes.

Distinguez les besoins réels des caprices. La solution serait de ne pas réagir quand elle pleure ou résiste. Continuez la routine du soir et laissez-la seule pour qu'elle puisse dormir. Ignorez son agitation et ses cris; sa résistance disparaîtra en quelques jours.

Donnez-lui à s'occuper au réveil en mettant des jouets ou des livres dans son lit et en lui disant: "Si tu te réveilles avant nous, amuse-toi un petit moment jusqu'à ce que je vienne te chercher".

Évitez ou diminuez les difficultés. Par exemple, donnez des instructions et expliquez votre routine du soir à votre gardienne d'enfant.

Hors de la maison, évitez bien des problèmes en lui donnant un jouet familier ou sa couverture préférée.

Les craintes à l'heure du coucher

Il se peut qu'entre deux et quatre ans, elle commence à avoir des craintes, à vous réclamer ou à vous demander un baiser de plus pour la rassurer. Ceci présente un autre problème. Souvenez-vous de ce qui suit:

Les mauvais rêves. Au début, les enfants ne peuvent pas faire la différence entre les rêves et la réalité. Les rêves les intriguent mais les mauvais rêves leur font peur. Ils en viennent à avoir peur du noir ou peur d'aller au lit.

Si votre enfant se réveille la nuit et commence à pleurer, allez près d'elle immédiatement. Rassurez-la et réconfortez-la, en lui parlant de quelque chose d'agréable à faire le lendemain.

Si ses cris indiquent qu'elle a très peur ou qu'elle est vraiment terrifiée, réveillez-la complètement. Allumez la lampe s'il le faut. Calmez-la, puis expliquez-lui qu'elle rêvait et que son rêve n'avait rien à voir avec la réalité. Si possible, restez avec elle jusqu'à ce qu'elle dorme de nouveau.

La peur du noir est très commune parmi les enfants en bas âge. Dire à votre enfant que vous n'avez pas peur et qu'il n'y a rien à craindre ne servira à rien. Au contraire, respectez sa peur du noir. Faites-lui savoir que vous comprenez ce qu'elle ressent, même si ses craintes paraissent absurdes. Montrez-lui que vous voulez bien faire un compromis et laissez une veilleuse allumée dans sa chambre. Expliquez-lui que vous connaissez quelqu'un qui avait la même peur et s'en est débarrassé. Dites-lui aussi que bientôt elle apprendra à ne plus avoir peur, mais surtout laissez-la vous parler de ses craintes. Elle a besoin de votre appui et de votre compréhension.

Faites-lui prendre de bonnes habitudes dès que possible.

Il est important de faire prendre de bonnes habitudes à votre bébé dès les premières semaines après sa naissance. Apprenez à déceler les signes de fatigue et à distinguer entre ses différentes façons de pleurer. Commencez dès que possible à établir certaines règles invariables à l'heure du coucher et prenez l'habitude de la laisser s'endormir seule.

Remarque de l'éditeur: Pour simplifier la lecture de cette brochure, nous avons utilisé "elle", qui s'applique aussi bien aux filles qu'aux garçons.

3 1761 11470799 5



par Catherine M. Thurston

The
Dellcrest
Children's
Centre.



Ministère des
Services sociaux
et communautaires

Mars 1978



1979 • Année
Internationale de l'Enfant